Rok II 23 listopada 1930 r. Nr. 24

MATKA I GOSPODYNI

BEZPŁAT. DOD. DWUTYGOD. DO „DZWONU NIEDZIELNEGO" Nr. 47.

Miesiąc Zmarłych

Miesiąc listopad zaczyna się, jak wiemy, triumfalnym dniem, Wszystkich Świętych, ażeby zaraz nazajutrz przejść w dzień Zaduszny, dzień smutku i żałoby. Kościół katolicki umyślnie sprzągł te dwa, tem tylko na pozór odmienne od siebie dni, ażeby wykazać, jak wielka łączność jest pomiędzy niemi W ciągu dwóch tych dni, tj. 1-go i 2-go listopada, — myślimy o zmarłych, z tą jedynie różnicą, że w dniu Wszystkich Swiętych czcimy Boga wraz z tymi zmarłymi, którzy odpowiedzieli łasce bożej i osiągnęli cel życia t. j. niebo, zaś w dniu zadusznym modlimy się o zbawienie dla tych nieszczęśliwych, którzy, dla braku silnej woli najczęściej, zlekceważyli sobie przestrogi boże i muszą za karę znosić w czyśćcu chwilowe odrzucenie od Boga. My więc naszą modlitwą, popartą wstawiennictwem Wszystkich Świętych, staramy się ulżyć duszom naszych ukochanych mężów, rodziców, braci, sióstr, krewnych lub znajomych.

Pamięć o zmarłych nie rozciąga się jedynie do dnia Zadusznego; zazwyczaj przez cały listopad modlimy się za nich. Ale tego nie dosyć. Modlitwa za tych, co stąd już odeszli i osądzeni zostali, powinna nas pobudzić do myśli o naszej własnej śmierci.

Bo śmierć, to nie jest rzecz straszna, jak np. jakiś upiór, od którego się opędzamy; śmierć — to rzecz poważna, ale konieczna i pozostająca w planie bożym. A czyż Bóg chce nas straszyć? lub czyż ten dobry Ojciec pragnie naszego nieszczęścia lub krzywdy? Bynajmniej. Wszystko co Bóg zsyła jest tylko dobrem, t. zn. dobrem dla naszej duszy i naszego zbawienia; a więc i śmierć jest czemś dobrem, a nie złem.

Prawda, że każdy człowiek wzdryga się przed śmiercią i nawet ciężko chory i cierpiący w ostatecznej chwili stacza ze sobą walkę na myśl o niedługim końcu — ale wszystko to jest tylko dowodem słabości ludzkiej i bardzo wielkiej niedoskonałości.

Wiemy przecie, że święci pragnęli śmierci, wypraszali ją nawet u Boga (jak np. św. Stanisław Kostka), a wszystko to dlatego, że rozumieli jak wielkiem szczęściem jest zejście z tego świata w stanie łaski i jak nieopisane radości czekają dusze czyste w Królestwie niebieskiem.

Dusze świętych pałały ogniem miłości Bożej, i dlatego tak tęskniły za widzeniem Boga twarzą w twarz.

Ale czy ci Swięci, o których ogólnikowo mówimy, byli innymi ludźmi? Czy może mieli mniej trudności, a więcej łask? — Bynajmniej, tylko oni żyli z myślą o śmierci, t. zn. każdy czyn, każde słowo, każda myśl ich były takie, żeby się nie potrzebowali bać śmierci. Oni o końcu swym myśleli wciąż i nie dawali pochłonąć się światu aż do zapomnienia. Żyli tak na każdy dzień, jak gdyby to był ostatni dzień ich życia.

Jestem pewna, że każda z nas, kobiet, potrafiłaby uczynić to samo, gdyby: 1) myślała często o celu człowieka 2) o śmierci, i 3) starała się wszelkiemi dostępnemi jej sposobami rozpalić w sercu swem miłość do Boga.

Należy stanowczo w najbliższem otoczeniu zwalczać ten przesąd, czy też zły zwyczaj, że się o śmierci nie mówi. Pewnie, że nie musimy poruszać tej sprawy np. w dniu świąt wielkich, uroczystości rodzinnych, bo to mogłoby zważyć godziwe wesele, ale tak „na codzień" to należałoby stanowczo myśleć i mówić o śmierci. I to koniecznie przy dzieciach, szczególnie podrastających. Niech one wyrastają z tem przekonaniem, że życie doczesne jest krótkie i przejściowe, że nie jest celem naszego bytu, ale drogą do lepszego życia. Niech się młodzież uczy brać życie poważnie, głęboko, niech go, broń Boże, nie lekceważy, pamiętając, że śmierć, tylko od Boga zależy. Że dopóki życia, dopóty walki, pracy, znoju, trosk i zmartwień.

Uczmy dzieci nasze kochać nadewszystko Boga, do Niego tęsknić, o Nim myśleć i razem z nami tak żyć, by myśl o śmierci nie tylko nie była straszną, ale żeby ona właśnie dodawała nam siły do wytrwania, bo wyzwolenie blisko.

E.

Tajemnice różańcowe w rozmyślaniu

Część III Chwalebna

I Taj.: Zmartwychwstanie.

„Zauważ, jak uczniowie Pańscy i śś. niewiasty, chociaż nie rozumieli przepowiedni o Zmartwychwstaniu Zbawiciela,

jednak spieszą do grobu, przygotowują wonne maście, myślą ciągle o umiłowanym Mistrzu, i serce ich, snać, że żyje wciąż pamięcią o Nim i miłością ku Niemu. To właśnie nazywa się żyć w duchowem zjednoczeniu z Bogiem, oddychać obecnością bożą i na tem zależy owo zbawienne skupienie wewnętrzne, które źródłem jest prawdziwie chrześcijańskiego życia i wielkiej, trwałej świętości. Nie wypiera ono ani utrudnia zajmowania się sprawami doczesnemi, ale prowadzi duszę, aby wśród mnogości ich nie zgubiła z oczu właściwego celu swego i ze wszystkiego zbierała coraz liczniejsze zasługi.

II Taj.: Wniebowstąpienie Pańskie.

„Mk XVI 19: „A Pan Jezus, potem jako do nich mówił, wzięty jest do nieba i siedzi na prawicy bożej". Ostatnie słowa znaczą tyle, co: dana Mu jest wszelka chwała i wszelka władza, Boski Majestat Syna Bożego. Oddaj Mu pokłon najgłębszy, na jaki się zdobyć możesz i trwaj w czci twego Zbawiciela, a niech ci ona będzie rozweseleniem serca twego i twoją dumą. Zarazem pomnij, że stoisz ty i wszystko pod wszechmocną ręką Pana swego; nie bój się niczego, prócz Jego obrazy; nie biadaj nad niczem, prócz nad oddaleniem od Niego; i śmiało krocz drogą obowiązków swoich wśród przeszkód i niebezpieczeństw pewny tej Ręki, której nic nie zwycięży, nic nie oszuka i nic nie ujdzie. Trzymaj się jej ze spokojem świadomym swych racji, więc większym, niż spokój dziecka, spoczywającego na ręku matki"

III Taj.: Zesłanie Ducha Świętego.

„Kiedy przy zstąpieniu Ducha św. Apostołowie zaczęli wysławiać Boga rozmaitemi językami, jako Duch św. dawał im wymawiać (Dz. II 4), zbiegli się ludzie, a słuchając zdumieli się i dziwowali się, mówiąc jeden do drugiego: co to ma znaczyć? inni zaś wyśmiewając się powiadali, że ci się upili wyskokiem.

Jakże to często słychać wśród ludzi takie nieopatrzne sądy o rzeczach, których nie pojmują, a szczególnie o rzeczach bożych. Niechże to miejsce Pisma św uczy cię 1) abyś była rozważną w sądach i wstrzemięźliwą w wypowiadaniu, inaczej i własnej sławie łatwo zaszkodzisz, i, co ważniejsza Bogu i bliźniemu możesz ubliżyć; 2) abyś się nie martwiła, jeśli ciebie taki sąd pośpieszny dotknie, ale dbała o to, jaki jest o tobie sąd Pana Jezusa twojego".

IV Taj.: Wniebowzięcie N. Marji Panny.

„Wniebowzięcie N. Marji P. jest końcem wszystkich Jej boleści, zniesionych na ziemi, i zasług, przez Nią zebranych.

Weseląc się z Matką naszą, rozbudzajmy pragnienie dojścia za Jej przykładem do tego nieba, gdzie Ona króluje. Przecie i dla nas P. Jezus przygotował tam miejsce Niech to nas pociesza w cierpieniach, smutkach, i uciążliwościach. Ale mało jest znosić te uciążliwości; one same przez się nie mogą dać nam prawa do nieba: można dużo cierpieć na ziemi i w smutku dostać się do ognia wiecznego. Trzeba znosić cierpienia ze szczerem, pogodnem poddaniem woli bożej i pomimo nich spełniać obowiązki chrześcijańskie. Tu jest dopiero ta cierpliwość, w której posiądziemy dusze nasze podług słów Zbawiciela (Łk. XX 19. 1).

V. Taj.: Ukoronowanie Matki Boskiej w niebie.

„N. Panna jest Królową naszą w znaczeniu duchowem: czuwa nad duszami i prowadzi je. Ale podług potrzeby wszystko może wyprosić nam u Syna swego, jako Królowa całago stworzenia. Dlatego we wszystkich sprawach tak doczesnych, jak i duchowych, i wielkich i małych, udawaj się do Marji za przykładem wszystkich dusz wiernych, posłuszna w tem zachętom Kościoła św., i bądź pewną, że każda twa potrzeba i prośba znajdzie oddźwięk żywy i czuły w sercu Królowej nieba i ziemi, a Matki Twojej“.

— — — — — — — — — — — — — — —

Na tem kończymy krótkie cytaty z tej przepięknej książeczki „Święty Różaniec“, ufając, że głębokie myśli przytoczone zachęcą niejedną z Czytelniczek do nabycia tej książeczki. Bogata treść służyć może przez długie lata do coraz to nowych rozmyślań, a tem samem odmawianie różańca św., stanie się sposobem pogłębienia życia wewnętrznego (Przyp. Redakcji).

Bohaterka listopadowego powstania.

(Emilja Platerówna)

Kiedy mężowie, synowie, ojcowie i bracia chwycili za broń sto lat temu, stanęła przy ich boku kobieta polska i ofiarowała swoją pracę, umiejętność, zdolności, a nierzadko i życie dla wyzwolenia ukochanej, a nieszczęśliwej Ojczyzny. Ogromna ich większość zawiązała się w stowarzyszenia, mające na celu zbiórkę pieniędzy dla wojska, bielizny dla żołnierzy, oraz służbę w szpitalach i lazaretach przy rannych i chorych. Pracowały tam z całem poświęceniem się, i niejedna zaraziwszy się panującą wtedy we wojsku cholerą, przypłacała to życiem. W Warszawie związkiem takim kie-

rowała pisarka, Klementyna Hoffmanowa, która też namówiła Polki, by ubierały się jak najskromniej, a klejnoty swoje dały na cele narodowe. W lazaretach polowych pracowały dwie kobiety słynne z dobroci, Emilja Sczaniecka i Klaudja Potocka, zwane aniołami przez współczesnych. Dużo pań z ziemiaństwa pozamieniało swoje dwory na szpitale dla rannych i chorych. Praca dla Polski i walka za Polskę, było hasłem ówczesnej polskiej kobiety.

Ale były też wśród nich niektóre o tak gorącym, rycerskim duchu, że za mało było dla nich pracować tylko po szwalniach i szpitalach. Chciały one walczyć o wolność kraju w szeregach powstańczych. Zastęp ich był spory i to we wszystkich dzielnicach Polski. Najsłynniejszą z nich była pochodząca z Litwy, Emilja Platerówna, którą Mickiewicz unieśmiertelnił w wierszu, noszącym tytuł: Smierć pułkownika.

Emilja od samego dzieciństwa była niezwykle poważnem dziewczątkiem. Nie lubiła zwykłych zabaw dziecięcych, a chętnie uczyła się, specjalnie zaś celowała w matematyce i historji. Ideałem jej była bohaterka francuska św. Joanna d'Arc, która uwolniła Francję od najazdu Anglików. W marzeniach swych widziała zapewne i siebie, uwalniającą Polskę od Moskiewskiego jarzma. Uczyła się więc strzelać i ćwiczyła pilnie w jeździe konnej. Kochała bardzo lud wiejski, uczyła się pieśni jego, schodząc do chat wieśniaczych, toteż okoliczni kmiecie przepadali za „panienką Emilką".

Po wybuchu powstania w Warszawie i na Litwie koło Dyneburga, poczęły się tworzyć ochotnicze oddziały powstańcze. Wówczas Emilja postanowiła spełnić swoje gorące marzenie: stać się żołnierzem polskim. Obcięła krótko swoje włosy, ubrała się po męsku, uzbroiła w pistolety i w towarzystwie przyjaciółki swej, panny Pruszyńskiej, pojechała do kościoła. Była to bowiem niedziela. Gdy po Mszy, lud ją otoczył, jak zwykle serdecznie witając, przemówiła do niego krótko o obowiązku wszystkich walki za kraj, i taki wzbudziła zapał, że odrazu kilkuset ludzi, zbrojnych w co kto miał, stanęło pod jej rozkazami. Z tym oddziałem ruszyła do Dyneburga, gdzie było główne ognisko partji powstańczych. Po drodze stoczyła już kilka małych utarczek z pojedyńczemi oddziałami rosyjskiemi; następnie wstąpiła do oddziałów już uformowanych i przez kilka miesięcy biła się dzielnie z Moskalami, nie tracąc nigdy w najrozpaczliwszych chwilach odwagi ani zimnej krwi. Dostała też rangę kapitana po jednej z potyczek, gdzie dokazywała cudów męstwa.

Położenie powstania na Litwie było jednak z dnia na dzień gorsze. Niewielkie polskie siły topniały pod naporem coraz świeżych wojsk moskiewskich. Dowódcy polscy, widząc, że nie poradzą przemocy postanowili cofnąć się w granice pruskie. Platerówna nie chciała się zgodzić dobrowolnie na na taką „hańbę“ jak mówiła i postanowiła przedostać się do Warszawy, która jeszcze była w ręku Polaków. Przebrała się więc po chłopsku i w towarzystwie kilku osób poczęła się przedzierać przez lasy i bory ku Królestwu. Podróż taka dla niej, po przebytych trudach wojennych, była zabójczą. Rozchorowała się też ciężko; towarzysze zawieźli ją do jednego z dworów, który spotkali po drodze. Pod wpływem wygód i troskliwego pielęgnowania poczęła powoli wracać do zdrowia i myślała o puszczeniu się w dalszą drogę, gdy wtem jak grom spadła na nią wieść o zdobyciu Warszawy przez Moskali. Znowu rozchorowała się i w parę tygodni umarła w grudniu 1831 r.

Padła Warszawa, upadło powstanie! Pamięć jednak Emilji Platerówny i innych bohaterek słu yła nam długo, jako wzór do naśladowania i tchnęła w serce kobiety polskiej męstwo i poświęcenie w pamiętnych nam latach wojny od 1914—1920, która tym razem na szczęście skończyła się odzyskaniem wolności i niepodległości Polski. *T. Stafiej.*

Dr. med. J. Kościuszkowa.

Odżywianie dziecka w pierwszych latach jego życia

Serdeczną troską młodej matki jest wygląd jej dziecka. Ile waży, co je i ile, to temat jej długich rozmyślań i rozmów. Zazdrośnie spogląda na dzieci grubsze, martwi się, że jej właśnie mało waży. Co druga matka marzy, by jej sześciomiesięczna pociecha ważyła przynajmniej 10 kilo. Cóż kiedy nie zawsze dziecko najgrubsze jest najzdrowszem i tu zachodzi zawsze konflikt między przekarmianiem, a niedokarmianiem dziecka.

Życie ustroju polega na ustawicznej przemianie materji. Organizm musi ciągle pobierać potrzebne mu do budowy substancje.

Pomiędzy odżywianiem dziecka i człowieka dorosłego zachodzi zasadnicza różnica. Podczas, gdy człowiek dorosły odbudowuje tylko to, co straci przez codzienne prace, organizm dziecka musi pracować podwójnie, poza codziennem zapotrzebowaniem musi pracować nad wzrostem

i nad — budową. Praca u dorosłego jest celowa i oszczędna. Dziecko wykonuje dużo bezcelowych ruchów np. na przechadzce dziecko odbywa drogę trzy razy dłuższą niż dorosły, zużywa więc więcej energji.

Nasuwa się porównanie człowieka z maszyną, a pożywienia z materjałem opałowym. Organizm doprowadzone pożywienie spala i wytwarza ciepło. Naukowo oblicza się wartość pożywienia na jednostki cieplne zwane kalorjami.

Nic dziwnego, że kaloryczne zapotrzebowanie organizmu dziecka jest dużo większe. Pierwszy rok życia jest okresem najszybszego rozwoju.

Jeżeli przypomnimy sobie, że z końcem pierwszego roku waga dziecka się potraja, a na długość przybywa mu około 50 % długości, którą miało przy urodzeniu, z łatwością uświadomimy sobie jak ciężka praca czeka je już w pierwszym okresie życia.

Odpowiedzialność matki jest ogromna. Musi ona wybrać umiejętnie drogę między przekarmianiem, a niedokarmianiem dziecka.

Pół biedy jeszcze z dziećmi karmionemi piersią. Te jakoś instynktownie sobie radzą, jeśli matka ma odpowiednią ilość pokarmu.

Przyznać musimy, że jedynem idealnem pożywieniem to pokarm kobiecy. Wedle ostatnich badań dziewięćdziesiąt kilka procent kobiet może karmić, lub przynajmniej dokarmiać swoje dzieci. Niestety karmi zaledwie $^2/_3$-cie. W jaki sposób powinno się regulować karmienie zdrowego dziecka?

1) dziecko ma być karmione co 3 do 4-ch godzin.

2) przerwa nocna musi wynosić najmniej 6 godzin.

3) dziecko zdrowe nie powinno dłużej być przy piersi jak 15 minut, udowodnionem jest, że najwięcej ono wyssie w pierwszych 5 minutach.

4) matka powinna podawać naprzemian raz jedną raz drugą pierś, dbając o to, aby za każdym razem pierś była całkowicie opróżniona. O ile wytworzy się na brodawkach pęknięcie, ranka, nie należy odstawiać dziecka, tylko karmić przez kapelusik.

5) czas potrzebny do strawienia pokarmu kobiecego wynosi około trzech godzin. Wprowadzanie więc świeżego pokarmu do żołądka, w którym zalegają resztki poprzedniej porcji prowadzi do nieprawidłowej fermentacji i powoduje zaburzenia takie. jak niestrawność niemowlęca, objawiające się częstemi zwarzonemi wypróżnieniami i spadkiem na wadze.

C. d. n.

Pani Różańcowa

(Nowelka). Ciąg dalszy.

Aż czy to z tej tęsknicy, czy może z przepracowania zachorzał mi. Przyszedł doktór Polak, zacny, dobry człowiek, oglądnął go, leki jakoweś zapisał, ale głową pokiwał i powiedział: „Leki zapisałem, ale jak one nie pomogą, to trzeba wam będzie wracać tam do swoich. Jemu powietrza naszego polskiego trzeba". — Jeszcześmy co prawda z rok zostać mieli, albo i półtora, ale jak mu nie było lepiej, takeśmy się zebrali i siedli na okręt z powrotem. Okropna była ta jazda, gorsza niż pierwsza, bo nas burze ciągle spotykały. Wojtek leżał cały czas pod pokładem, febra go trzęsła, Józik mi też słabował w takiem zamknięciu, okręt chybotał się okropnie, a ja myślałam, że ani męża ani dziecka żywych nie dowiozę do lądu i samej mnie wtedy w głowie zamęt się robił. Bywało nocami najgorzej. Wojtek rzuca się w gorączce i od rzeczy gada, dziecko mi kwili, a ja siedze przy nich i płaczę i do Najświętszej Panienki „Pod Twoją Obronę" odmawiam. A jak się jeden i drugi trochę uspokoili i usnęli, ja klęczę, mój Różaniec odmawiam i widzę wtedy przed sobą jak na jawie, tę Cudowną Panienkę z kościoła dominikańskiego. To mi się zawsze potem lżej na duszy robiło i usypiałam i ja na parę godzin.

Nagle jednej nocy zerwała się burza, jakiej nie było. Okręt miotał się na wszystkie strony, a jęczał i stękał, jak człowiek, którego coś boli. Ludzie płakali i narzekali, jakby na nich już sądu godzina przyszła. Wojtek tylko jak ta kłoda cicho leżał. Ja trzymałam na ręku Józka, a drugą ręką ten święty różaniec do ust przyciskałam i po każdej Zdrowaśce powtarzałam: „Gwiazdo morza, ratuj nas". Tak było przez parę godzin, a okręt chybotał się coraz okropniej. Nagle rozległ się straszny huk, jakby sto piorunów uderzyło naraz. Okręt pochylił się mocno na jeden bok i nagle przestał się kołysać. Zrobiła się cisza, tylko z zewnątrz dochodził głuchy ryk bałwanów morskich Było to coś okropnego, przerażającego. Ludzie naprzód oniemieli z grozy i ze strachu, a potem zaczęli krzyczeć przeraźliwie i cisnąć się do drabiny, którą wychodziło się na pokład okrętu. Zerwałam się i ja z klęczek i zaczęłam krzyczeć: „Wstawaj, Wojtek, wstawaj, bo toniemy!" I usiłowałam dźwignąć go z łóżka.

C. d. n.

Wychodzi pod red. k ją Dr. E. Estreicherowej.
Redaktorka przyjmuje we wtorki i piątki od 11 - 12. (Straszewskiego 18)
Drukarnia „Powściągliwość i Praca" w Krakowie, ul. Kazimierza Wielkiego 95.